

# Mondoefeningen

## Algemeen

De KNO-arts heeft u geadviseerd dagelijks verschillende mondoefeningen met uw kind uit te voeren. In deze folder leest u waarom de mondoefeningen van belang zijn en de wijze waarop u de oefeningen kunt uitvoeren.

## Waarom mondoefeningen

Uw kind heeft de gewoonte om door de mond in én uit te ademen. Deze gewoonte wordt vaak veroorzaakt door een vergrote neusamandel. Hierdoor is het voor uw kind moeilijk door de neus te ademen en snurkt uw kind 's nachts. Wanneer uw kind daarbij ook regelmatig verkouden is, is het nodig dat de KNO-arts de neusamandel operatief verwijdert. Vaak blijft het kind ook na de operatie uit gewoonte door de mond ademen. Door het uitvoeren van de oefeningen leert uw kind (weer) door de neus te ademen. Hierdoor wordt de spraak van uw kind ook beter.

Om de gewoonte te doorbreken stimuleert u in eerste plaats uw kind vaker met de mond dicht te zitten.

Dat kan prima met behulp van een beloningssysteem (bijv. "Als je 5 minuten je mond dicht houdt, krijg je ...") of een reminder ("als je .... ziet, denk je: "O ja, mijn mond dicht"). Dat kan thuis, bijv. bij voorlezen of televisie kijken, maar ook op school (reminder op de lessenaar). Soms is het handig om met uw kind een teken af te spreken dat wil zeggen: "Je mond staat open; doe 'm maar weer dicht". Voor een kind is het het fijnst als u er een spelletje van kunt maken.

Vaak zijn de spieren van mond, tong en lippen slap bij kinderen die mondademen. Dan is het zinvol om die spieren te trainen: zie hier onder de mondmotorische oefeningen. Hierdoor kan uw kind makkelijk de lippen sluiten. Eventueel kan een logopedist u en uw kind helpen.

## Mondmotorische oefeningen

Voer elk van de hieronder beschreven oefeningen tenminste 2 minuten uit. Per dag bent u daar 20 tot 30 minuten mee bezig.

- Maak de wangen bol.
- Tuit de lippen
- Volg met de tong de lippen
- Knijp de lippen stijf op elkaar
- Blaas
- Neem een potlood tussen de lippen en beweeg deze van links naar rechts.
- Neem een potlood tussen de lippen en houd deze zo 5 minuten vast.
- Klem een lepeltje tussen de lippen. Probeer met behulp van dit lepeltje een balletje vooruit te rollen. U kunt hier een spelletje van maken!
- Klem een stokje tussen de lippen. Let erop dat het stokje goed vastgeklemd blijft. Voer dit bijvoorbeeld uit tijdens het televisiekijken.

Het is belangrijk dat u dagelijks oefent met uw kind. Neem daarvoor ruim de tijd. Het heeft geen zin om uw kind de hele dag door te corrigeren.

## Vragen

Wanneer u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, neem dan gerust contact op met de polikliniek KNO-heelkunde.

Telefoonnummer: 0413 - 40 19 47. Route 020.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: maandag 20 november 2017